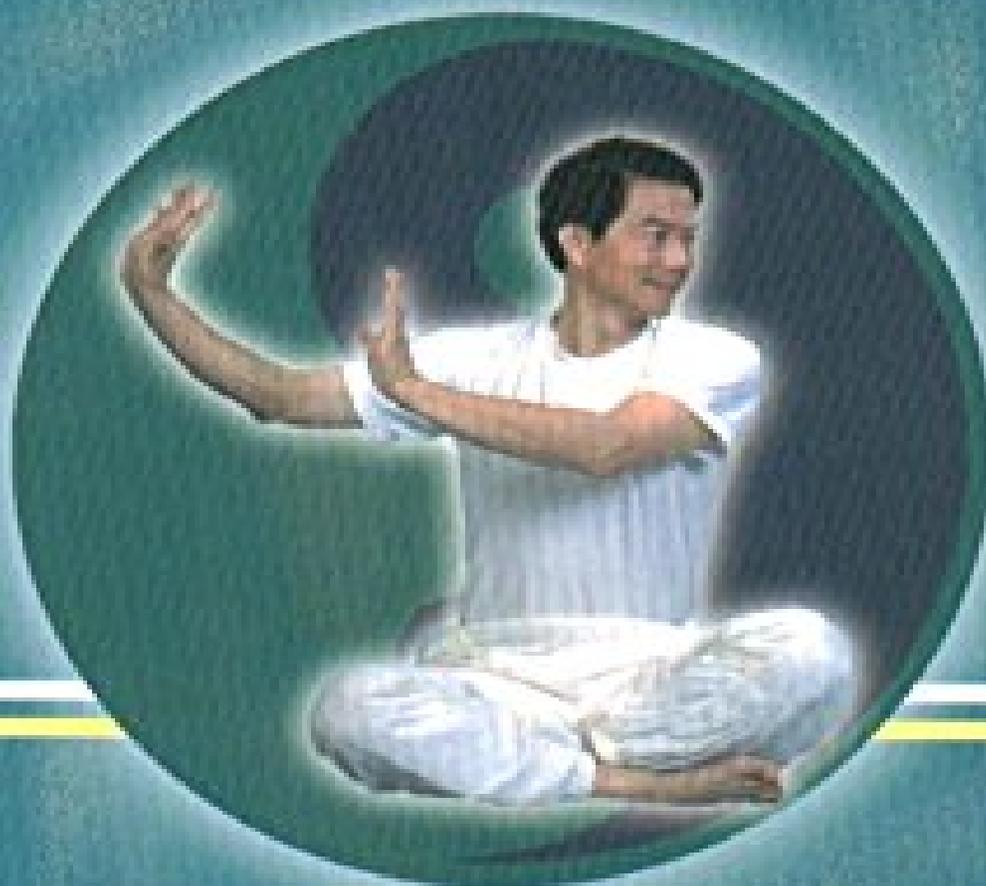


MANTAK CHIA

Tao Yin



Exercícios para Revitalização,
Saúde e Longevidade

Cultrix

Resumo de Tao Yin

O Tao Yin é completamente diferente da visão ocidental. Ele é uma forma de exercício consideravelmente sutil que conecta a mente com o corpo, direcionando a atenção do indivíduo para o interior em lugar do exterior.

Os exercícios apresentados neste livro têm beneficiado milhares de pessoas em todo o mundo. O Tao Yin é obrigatório para qualquer pessoa interessada em melhorar seu desempenho, sua saúde e forma física.

O Tao Yin é provavelmente o único meio mais eficaz de experimentar as maravilhosas relações entre o corpo, a mente e o espírito. Esse sistema oferece uma base importante para a forma física e o atletismo, assim como para movimentos suaves e a meditação.

Sejam quais forem os seus objetivos, o Tao Yin poderá ajudar você a realizar todas as suas expectativas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)